



الباب ٢

دراسة عامة في النوم والاستلقاء

١.٢ تعريف النوم

١.١.٢ لغة

النوم: معروف. ابن سيده التَّوْمُ التَّعَاسُ. نَامَ يَنَامُ نَوْمًا وَنِيَامًا، عن سيويه، والاسم اللَّيْمَةُ وهو نائمٌ إِذَا رَقَدَ. وفي الحديث: أَنَّهُ قَالَ فِيمَا يَحْكِي عَنْ رَبِّهِ أَنْزَلْتُ عَلَيْكَ كِتَابًا لَا يَغْسِلُهُ الْمَاءُ تَقْرُؤُهُ نَائِمًا وَيَقْظَانُ أَيَّ تَقْرُؤِهِ حِفْظًا فِي كُلِّ حَالٍ عَنْ قَلْبِكَ أَيَّ فِي حَالَتِي النَّوْمِ وَالْيَقَظَةِ، أَرَادَ أَنَّهُ لَا يُمَحِي أَبَدًا بَلْ هُوَ مُحْفُوظٌ فِي صَدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ، لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ، وَلَا مِنْ خَلْفِهِ، وَكَانَتْ الْكُتُبُ الْمَنْزَلَةُ لَا تُجْمَعُ حِفْظًا، وَإِنَّمَا يُعْتَمَدُ فِي حِفْظِهَا عَلَى الصُّحُفِ، بِخِلَافِ الْقُرْآنِ فَإِنَّ حِفْظَهُ أَضْعَافُ صُحُفِهِ، وَقِيلَ: أَرَادَ تَقْرُؤَهُ فِي يُسْرٍ وَسُهولة.^{٢١}

ثم من حول لفظة النوم، الكلمة الإنجليزية (sleep) تعود إلى أصل جرمانى، وهي تشتق من الكلمة القوطية (sleps)، من خلال الكلمة الألمانية القديمة والوسطى (slaf). وأما الكلمة الألمانية الحديثة (schlaf) والهولندية (slaap) فتعودان إلى نفس الأصل. وقد كانت الكلمة الألمانية (ينام schlafen) تعني مرتبطة بالصفة (schlapp) بمعنى (خامل، ضعيف، منهك). وفيما يلي من الكتاب سوف نرى كيف أن في أبحاث النوم الحديثة أصبح تزايد خمول

العضلات أو نقص التوتر العضلي بمثابة مؤشر هام لمراحل النوم المختلفة.^{٢٢}

^{٢١} محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري، لسان العرب، (بيروت: دار صادر، ٢٠٠٢م)، ج. ١٢، ص. ٥٩٥.

^{٢٢} الكسندر بور بلي، أسرار النوم، (عالم المعرفة، ١٩٧٨)، ص. ١٢.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



٢.١.٢ واصطلاحا

النوم هو حالة طبيعية نشطه وليست ساكنه إطلاقاً، بل إن درجة نشاطها تتفاوت عبر دورات النوم وباختلاف درجاته. وهو حالة من انخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية مقارنة بحالة اليقظة، تتميز بالتكرار وبسهولة الخروج منها والدخول فيها.^{٢٣}

وقال أ. د. أحمد سالم بأهمام: النوم هو خمول في وظائف الجسم الجسدي والعقلي يحتاج إليه الإنسان لتجديد نشاطه. والواقع المثبت علمياً خلاف ذلك تماماً، حيث إنه يحدث خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة وليس كما يعتقد البعض. بل على العكس، فإن بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم، كما أن بعض الأمراض تحدث خلال النوم فقط وتختفي مع استيقاظ المريض. وتعتبر هذه المعلومات والحقائق العلمية حديثة في عمر الزمن، حيث إن بعض المراجع الطبية لم تتطرق إليها بعد.^{٢٤}

٢.٢ عدد ساعات النوم

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاجها نفس الشخص تكون ثابتة دائماً. فبالرغم من أن الإنسان قد ينام في أحد الليالي أكثر من ليلة أخرى إلى عدد الساعات التي ينامها الشخص خلال أسبوع أو شهر تكون عادة ثابتة. يعتقد كثير من الناس أن عدد ساعات النوم اللازمة يومياً هو ثمان ساعات. وهذا الرقم هو متوسط عدد الساعات لدى أغلب الناس، ولكنه

^{٢٣} سراج ولي، اضطرابات النوم، ص. ١٣.

^{٢٤} أ. د. أحمد سالم بأهمام، موسوعة النوم في الصحة والمرض، مأخوذ في ١٠ يناير ٢٠١٧ م، من:

<http://www.alnoum.com/index.php/ar/encrecord/getEncRecord/>



لا يعني بالضرورة أن كل إنسان يحتاج ذلك العدد من الساعات. فنوم الإنسان يتراوح بين أقل من ثلاث ساعات لدى البعض إلى أكثر من ١٠ ساعات لدى البعض الآخر.

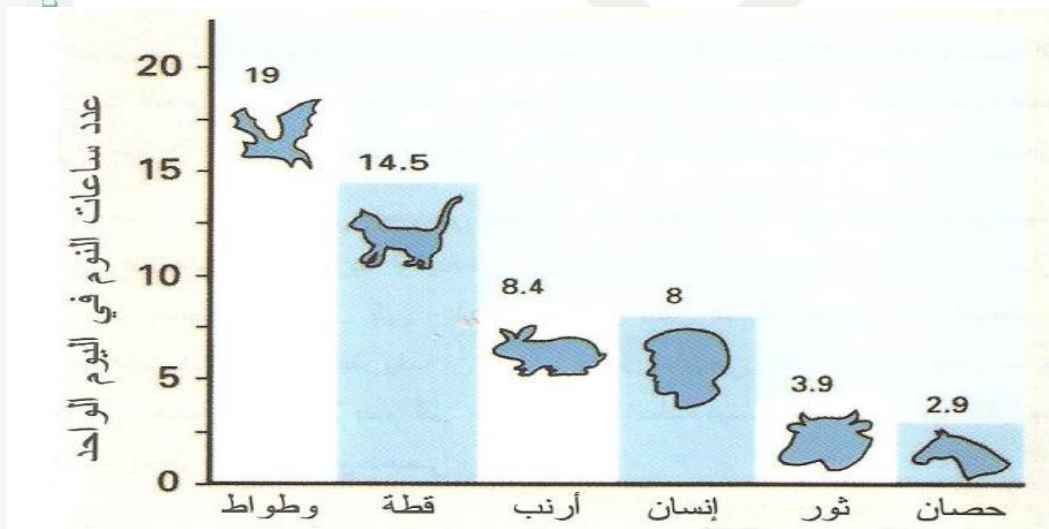
وفي دراسة للمركز الوطني للإحصاءات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية

وجد أن اثنين من كل عشرة أشخاص ينامون أقل من ٦ ساعات في الليلة، وواحد من كل عشرة ينام ٩ ساعات أو أكثر في الليلة. ويدعى الأشخاص الذين ينامون أقل من ٩ ساعات بأصحاب النوم القصير، والذين ينامون أكثر من ٩ ساعات بأصحاب النوم الطويل، ولكنهم طبيعيون. فنباليون وأديسون كانا من أصحاب النوم القصير. في حين أن العالم آينشتاين كان من أصحاب النوم الطويل. بمعنى أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان إذا كان طبيعياً ولا يعاني من أحد أمراض النوم لا تؤثر على إنتاجيته وإبداعه.^{٢٥}

ومن الطريف أن معدل النوم الطبيعي عند الحيوان يتفاوت حسب نوع الحيوان.

فالحصان مثلاً ينام أقل من ثلاث ساعات بينما ينام الوطواط أكثر من ١٦ ساعة يومياً.

(انظر الشكل التوضيحي رقم ١)



^{٢٥}سراج ولي، اضطرابات النوم، ص. ١٣.

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



(الشكل ١)

وفي بداية النوم ينتقل الإنسان تدريجياً من حالة اليقظة التامة إلى حالة النوم وتسمى هذه الفترة الانتقالية التي هي بين اليقظة والنوم بفترة النعاس التي تتفاوت من فرد لآخر ومن ليلة لأخرى. وغالبا ما يتخلل فترة النعاس هذه العديد من أفكار والخواطر المتفرقة في حين تسكن فيه حركة الجسم وتبدأ العضلات في الارتخاء.^{٢٦}

٣.٢ أنواع النوم

ينقسم النوم إلى نوعين: النوم من جهة مزيتها وظروفها

١.٣.٢ النوم من جهة مزيتها

١.١.٣.٢ النوم غير الحالم

هو الأطوال مدة ويشكل حوالي ٨٠-٨٥% من النوم كله. ويتكون من أربع درجات متتالية ومتزايدة في العمق ولكل منها فترة زمنية محددة. ويمكن تمييز هذه الدرجات عن بعضها البعض عن طريق تخطيط المخ، حيث تختلف تركيبة موجات المخ الكهربائية باختلاف درجة النوم. وهذه الدرجات هي:

١. أقصر الدرجات مدة وأكثرها سطحية وتشكل ٣% من النوم كله.

٢. تعقب الأولى وهي أكثر عمقا منها ولكنها أطول الدرجات حيث

تشكل ٥٠% من النوم كله.

^{٢٦} نفس المرجع، اضطرابات النوم.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

٣. تعقب الثانية وهي أعمق الدرجات تشكل ٧% من النوم كله.

٤. تعقب الثالثة وهي أعمق الدرجات وتشكل ١٥% من النوم كله.

وتكون درجتا النوم الثالثة والرابعة ما يسمى بالنوم العميق.^{٢٧}

٢.١.٣.٢ النوم بالحالم

وهو أقصر من النوم غير الحالم حيث يشكل حوالي ١٥-٢٠% من

النوم كله. لقد يسمى كذلك لأن معظم النائمين إذا ما أوقظوا خلال هذه الفترة

يقرون بأنهم كانوا يحلمون وهذا بعكس النوم غير الحالم.

ويأتي النوم بصورة عامة على شكل دورات يتروا عددها من أربع إلى

ست حسب طول فترة النوم أو قصرها. وتتكون كل دورة من النوم غير الحالم والنوم

الحالم ويبلغ طولها حوالي ٩٠-١٠٠% دقيقة وهو طول ثابت نسبيا. وتبدأ كل

دورة بالنوم غير الحالم يعقبه فترة من النوم الحالم.

حيث أن طول فترات النوم غير الحالم ودرجاته تتناقص تدريجيا مع تقدم

دورات النوم. فالدورتان الأولى والثانية تتضمن الأربع دوجات كله، ولكن مع مرور

الليل وقرب الصباح تختفي الدرجة الرابعة فالثالثة.

أما فترات النوم الحالم فهي على العكس حيث تزداد طولاً كلما اقترب

الصباح. فمع مضي ساعات الليل وبينما تتناقص مدة فترات النوم غير الحالم تزداد

فترات النوم الحالم طولاً. وهذا يفسر كثرة وطول الأحلام في الثلث الأخير من النوم

مقارنة بالثلث الأول. وحيث أن في الورة الأولى من النوم تأتي فترة النوم الحالم بعد

^{٢٧} نفس المرجع، اضطرابات النوم، ص. ١٤.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

أكثر فترات النوم غير الحالم طويلاً (والتي تصل حوالي ٩٠ دقيقة)، فإن الأحلام يندر حوثها قبل مرور حوالي ٩٠ دقيقة من بداية النوم الطبيعي.

وبالتالي يتضح مما سبق أن معظم النوم هو من النوع غير الحالم، وأن النوم الطبيعي يكون أكثر عمقا في الثلث الأول وأقل عمقا في الثلث الأخير، كما معظم النوم الحالم يأتي في الثلث الأخير من النوم ليلاً.

وبالإضافة إلى ماسبق فإن هناك العديد من النشاطات التي تميز النوم

الحالم عن النوم غير الحالم نذكر منها مايلي:

١. حركة العينين السريعة والمتوافقة على هيئة فترات ولذا يسمى هذا النوع

من النوم أيضا بنوم حركة العينين السريعة.

٢. ارتخاء أكاملاً باستثناء عضلات العينين الحجاب الحاجز. وبالرغم من

ارتخاء العضلات في النوم غير الحالم مقارنة بمرحلة اليقظة إلا أنه ارتخاء

غير كامل.

٣. ازدياد سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم نسبياً في حين أن النوم

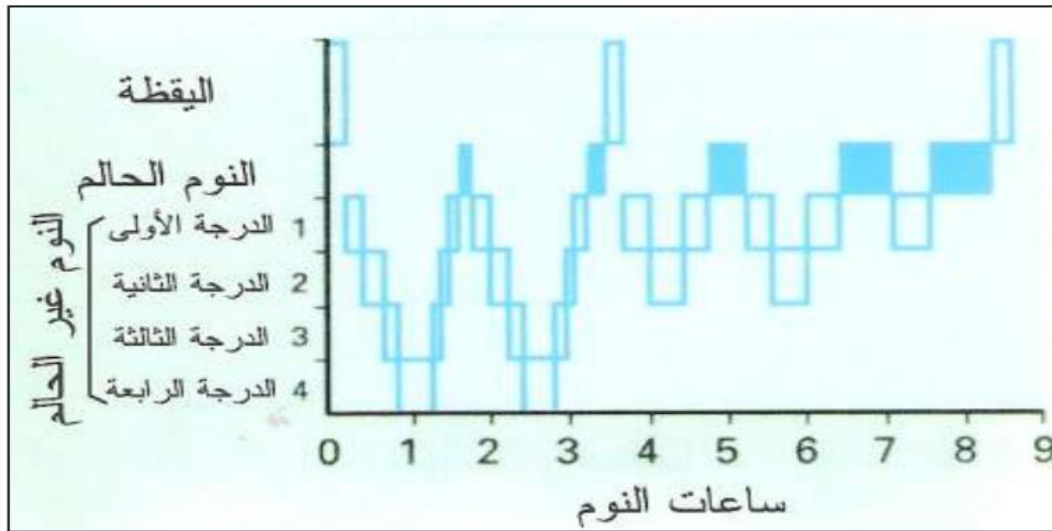
غير الحالم ينخفض فيه الضغط نسبياً وتقل نبضات القلب بمعدل خمس

نبضات في الدقيقة.

٤. حدوث انتصاب في القضيب.

٥. ظهور انقباضات متوالية في العضلات عند الصغار.^{٢٨}

^{٢٨} نفس المرجع، اضطرابات النوم، ص. ١٥.



(شكل ٢)

٢.٣.٢ النوم من جهة ظروفها

١.٢.٣.٢ نوم القيلولة

١.١.٢.٣.٢ تعريفها

القيلولة لغة: القائلة، الظهيرة، واصطلاحاً: نومة نصف النهار، والنوم في الظهيرة، وقال الأزهري: القيلولة والمقيل عند العرب الاستراتيجية نصف النهار وإن لم يكن معها نوم. كان من عادة العرب في الجاهلية النوم والاسترخاء وقت تعامد الشمس، وربما كان ذلك لشدة الحرارة في ذلك الوقت، وأقرها الإسلام وحث عليها، فقد جعلها الله ضمن أوقات الاستئذان الثلاثة، بقوله تعالى: (وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِّنَ الظَّهِيرَةِ^{٢٩})، وقد قلنا سابقاً أنهم يضعون ثيابهم استعداداً وتأهباً للنوم، وقال تعالى: (وَكَمْ مِّن قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فُجَاءَهَا

^{٢٩}سورة النور، الآية: ٥٨



بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ^{٣٠})، وقال تعالى: (أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُّسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا^{٣١})، فمن النعيم الذي يكون فيه أهل الجنة أنهم يقلون كما كانوا يقلون في الدنيا وأحسن^{٣٢}.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام يحافظون عليها فكانوا لا يخرجون من بيوتهم في هذا الوقت إلا لحاجة، وقد أمر صلى الله عليه وسلم بها حيث قال في حديث أنس رضي الله عنه: (قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ). وقال الغزالي: "القيلوله سنة يستعان بها على قيام الليل كما أن التسحر سنة يستعان به على صيام النهار"، وقال عبد الله بن شبرمة: "نومة نصف النهار تعدل شربة دواء" يعني في الصيف خصوصاً، وقال بعض الأطباء: "نومة القيلوله في الصيف مبردة، وفي الشتاء مسخنة"^{٣٣}.

٢.١.٢.٣.٢ أقسام القيلوله

تقسم القيلوله بشكل عام إلى ثلاثة أنواع:

١. القيلوله الملكية أو الطويلة، وهي التي تتعدى ثلاثين دقيقة.
٢. والمعتدلة وتكون ما بين ٥ و ٣٠ دقيقة.
٣. والسريعة وهي الغفوة القصيرة التي لا تتعدى خمس دقائق.

^{٣٠}سورة الأعراف، الآية: ٤

^{٣١}سورة الفرقان، الآية: ٢٤

^{٣٢}مأخوذ في ١٠ يناير ٢٠١٧م، من

^١<https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=قيلوله&action=edit§ion=1>

^{٣٣} محمد سلامة الغنيمي، البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسنة (إعجاز علمي ونفسي)، مأخوذ في ١٠ يناير ٢٠١٧م، من <http://ar.islamway.net/article/23358/> ونفسي-علمي-إعجاز-السنة-والكتاب-من-النوم-من-الكتاب-والسنة-إعجاز-علمي-ونفسي



وأغلب الدراسات تؤكد أن المدة المناسبة للقبولة هي من ١٥ إلى ٢٠

دقيقة، وأن التوقيت الأفضل لها هو ما بين الساعة الواحدة والساعة الثالثة بعد الزوال، وهي الفترة التي ينخفض فيها النشاط الفكري والجسمي للإنسان، وهي كذلك ثالث فترة تقع فيها أغلب حوادث السير الخطيرة، بعد الفترة الليلية الممتدة ما بين الثالثة والخامسة صباحاً.^{٣٤}

٤.٢ النوم والتقديم في العمر

في مستهل العمر ينام معظم الناس بسرعة وعمق ولكن مع التقدم في السن قد يصبح الاستغراق في النوم أكثر صعوبة. فعند مراقبة كبار السن، كثيراً ما نجدهم يستيقظون مراراً أثناء نومهم لسبب أو لآخر ويحتاجون إلى وقت أطول قبل العودة إلى النوم مرة أخرى. ولكنهم كثيراً ما ينامون في النهار ولذلك يغفون بسهولة وهم يشاهدون التمايز أو يطالعون الصحف. وعلى الرغم من أن نوم كبار السن عادة ما يكون أقل عمقا مما يحتاجون ويستيقظون بصورة متكررة كما أسلفنا إلا أن طول فترة النوم الحالم عندهم هي نفسها عند الشباب. وقد أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص فوق سن الستين يستيقظون لفترات عديدة و قصيرة جداً تصل إلى ٥١ مرة في الليلة وذلك مقارنة بخمس مرات فقط عند الشباب. أضف إلى ذلك أن معظم الأشخاص الذين يبلغون ٢١ سنة فأكثر يستيقظون على الأقل مرة واحدة في الليلة للذهاب إلى دورة المياه. ولقد أوضحت إحدى الدراسات العلمية أن هذا الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم يسبب

^{٣٤} الإعجاز الطبي في حديث "قلوا فإن الشيطان لا يقل"، مأخوذ في ٢٢ يناير ٢٠١٧م، من http://www.jameatalema.org/main/articles.aspx?article_no=١٦٥٣



الشعور برداءة النوم وبعدم الحصول عمى القسط الكافي منه رغم أنهم لا يتذكرون تلك الفترات عند الإفاقة في الصباح.

وليس صحيحاً أن الناس يحتاجون إلى نوم أقصر مع كبر سنهم ولكن الحقيقة هي أنهم مع تقدم العمر ينامون ليلاً أقل من معدل نومهم الطبيعي. فمع التقدم في العمر تصبح الأجساد أقل قدرة عمى الاستمرار في النوم. ومن جهة أخرى يسهل عمى الطاعنين في السن التغلب على غفوة خلال النهار بعض الوقت، وذلك نظراً لأن برنامجهم اليومي أصبح أقل ضغطاً من ذي قبل، مما قد يؤثر سلباً على طول نومهم ليلاً. وقد أوضحت دراسة حديثه أن أجسامنا ربما تحتاج لغفوة واحدة عمى الأقل بعد ظهر كل يوم (القبيلة)، وفي المراحل المتقدمة من العمر ونظراً لغياب ضغوط ساعات العمل تجد أنه من الطبيعي أن نغفو ولو لمرة واحدة يومياً.^{٣٥}

إن مشاكل النوم المتفاقمة في الميل والنعاس الشديد في النهار ليست حالة طبيعية إطلاقاً بغض النظر عن عمر المرء. وتصدر الإشارة هنا إلى أن المتغيرات المصاحبة لكبر السن عادة ما تخفى في طبائها تلك الأعراض الناجمة عن اضطرابات النوم التي تصير أكثر شيوعاً مع التقدم في العمر. حيث تسير الأمراض الجسدية والنفسية خاصة تلك التي تسبب الآلام والاكتئاب النفسي يداً بيد مع اضطرابات النوم، وعادة ما يصعب عمى الطبيب المعالج أن يحدد أي من هذه الأمراض تحدث أولاً. ووفقاً لما جاء في تقرير الخبراء الذي عقد من خلال المعهد القومي للصحة عام ١٩٩٠م في الولايات المتحدة الأمريكية فإن أكثر من نصف الأشخاص الذين يبلغون سن ٢٥ سنة وأكثر يعانون من اضطرابات في النوم، ويعد الأرق أكثر هذه الاضطرابات شيوعاً.

^{٣٥} سراج ولي ، اضطرابات النوم، ص. ١٨.



ومن ناحية أخرى نجد أن استخدام كبار السن المفرط للأدوية المساعدة على النوم

أمر مقلق جداً. فعلى سبيل المثال وُجد في الولايات المتحدة أنه بينما يشكل الأشخاص البالغون من العمر ٢٥ سنة فأكثر ١٣% من السكان فإنهم يستهلكون أكثر من ٤٠% من الحبوب المنومة سنوياً. ومع تقدمنا في السن نكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة التي تؤثر على النوم سلبياً مثل الأمراض التنفسية وأمراض القلب والتهاب المفاصل، وعادة ما يساهم الشعور بالألم أو الحمى أو السعال في اضطراب النوم و خصوصاً الإصابة بالأرق. ومن جهة أخرى يمكن أن تؤدي العديد من الأدوية التي تستخدم لعلاج هذه الأمراض إلى حدوث اضطرابات في النوم أيضاً. ولكن باستشارة الطبيب يمكن تنظيم وقت ومقدار تلك الأدوية رغبة في تقليل تأثيرها السلبي على نوم المريض.

وقد يبالغ البعض في التذمر من النوم السيئ ويقتنعون أن حياتهم ستكون أفضل إذا تمكنوا من النوم بصورة جيدة. فمع استمرار النوم السيئ يتوقف بعض الناس عن الانتظام في الأكل ويفقدون رغبتهم العادية ومتعتهم بأنشطة الحياة اليومية مما يؤدي إلى الاكتئاب.^{٣٦} وقد تنشأ مشكلة النوم (الأرق) في بعض الأحيان من سبب بسيط قابل للتصحيح مثل الإفراط في تعاطي الكافيين أو تناول وجبات ثقيلة أو إجراء التمارين الرياضية في وقت متأخر من الليل. وقد تنتج مشكلة الأرق عقب التنويم السريري أو خلال الاستجمام بعد عملية جراحية أو بعد رحلة سفر طويلة. كما أن فقدان شخص محبوب قد يؤدي إلى الأرق والاكتئاب حيث أوضحت نتائج إحدى الدراسات أن ثلاثة أرباع الأرامل يعانون من الأرق ولمدة شهر بعد موت الزوج، ولكن بعد مرور عام تبين أن نصف هذا العدد لا يزال يعاني من الأرق. ومن الجدير بالذكر

^{٣٦} نفس المرجع، اضطرابات النوم، ص. ١٩.



أنه عندما يعيش الناس حياة هادئة ومحدودة النشاط فإنهم قد يغفون أثناء النهار أكثر مما يرغبون.

كما إن الأشخاص الذين يعانون من الأرق عادة ما يكونون أقل نشاطاً أثناء النهار من أولئك الذين ينامون بصورة جيدة. ولقد أوضح مسح أجرى عام ١٩٧٧م أن مشاكل النوم عند المتقاعدين النشيطين أقل من أولئك الأقل نشاطاً. ومن الملاحظ أن الأشخاص الذين يكفون أثناء النهار لا يشكون من قلة النوم ليلاً. وبشكل عام يجب قصر وقت النوم على وقت القيلولة و الليل فقط. إن النوم السيئ لمدة أو أكثر وشدة النعاس أثناء النهار مما قد على الأنشطة اليومية يستوجب الذهاب إلى الطبيب العام. وقد يحول الطبيب المريض إلى أخصائي النوم لإجراء فحوصات سريرية واختبارات معملية للمساعدة على تحديد نوع اضطراب النوم. ويحتاج الأخصائي إلى سؤال زوج المريض أو أي عضو آخر في الأسرة عن طبيعة نوم المريض وسلوكه عند الاستيقاظ وقد يقرر المختص دراسة دقيقه لنوم المريض لليلة أو لليلتين.

٥.٢ مهمة النوم

يحتاج الشخص البالغ إلى ست ساعات من النوم يومياً، كحد أدنى كي يكون في حالة عقلية طيبة. وأغلب الناس يحتاجون إلى أكثر من هذه الفترة، أما هؤلاء الذين يعتقدون أنهم يستطيعون تأدية أعمالهم اليومية بكفاءة كاملة بأقل من هذه الفترة، فإنهم في الحقيقة يخدعون أنفسهم.^{٣٧}

والحرمان من النوم عدوان يقع على الذاكرة والإدراك البشري، فالطالب الذي لا يحرص على أخذ قسط كاف من النوم لا يستطيع أن يركز في الدراسة في يومه التالي، بل إنه لا

^{٣٧} د. ماهر أحمد الصوفي، آيات الله في النوم والرؤى والأحلام ورؤيا الإستخارة، ص. ٦١.



يتذكر كثيرا من المعلومات التي ذكرها في اليوم السابق مما يترتب عليه الحصول على درجات ضعيفة، وقد يؤدي الحرمان الطويل من النوم إلى بعض حالات الانهيار العصبي.

إن الوقت الذي تنفقه في النوم لا يضيع هباء، فالنوم الكافي عنصر جوهري يبعث الإحساس بمتعة الحياة التي شرعها الله لنا، والإنسان المتعب قد يستطيع أن يؤدي أعمالاً روتينية ولكنه لا يستطيع اتخاذ أي قرار سليم.

في النوم علاج للنفوس القلقة، والأجساد المنهكة، وراحة من تعب النهار، وبعد عن مشكلاته، والنوم الضروري للمرضى والأصحاء. ولا يصح النوم في الشمس لأن الشمس خاصة في المناطق الحارة مدخل إلى الإصابة بضربة الشمس التي تؤدي إلى الإنهاك الحراري وما يصحبه من مضاعفات لا يؤمن عواقبها.^{٣٨}

٦.٢ النوم وفترة الطفولة

١.٦.٢ النوم في السنة الأولى من العمر

ينام الأطفال حديثو الولادة في المتوسط ١٦-١٧ ساعة في اليوم موزعة على حوالي خمس فترات. إن هذه الساعات التي ينامونها ليست عشوائية، فبعد أيام قليلة من الولادة يبدأ الطفل في النوم بصورة أطول ليلاً أكثر منه نهاراً. أما في الشهر الثاني من العمر فإن نصف الأطفال ينامون أو يسترخون تماماً لمدة خمس ساعات على الأقل في الليل وبذلك يعطون الأباء فرصة للعودة إلى برنامج نومهم العادي. وفي نهاية السنة الأولى ينام معظم

^{٣٨} نفس المرجع، آيات الله في النوم والرؤى والأحلام ورؤيا الإستخارة، ص. ٦٢.



الأطفال لفترة واحدة طويلة في الليل ولكن يغفون مرة في الصباح ومرة بعد الظهر وتتراوح إجمالي ساعات النوم بين ١٢-١٤ ساعة في اليوم.

٢.٦.٢ النوم في عمر (١-٣) سنوات

هذه هي سنوات النمو المستقل، حيث يتعلم الأطفال المشي والكلام والأكل وارتداء ملابسهم والذهاب إلى دورة المياه. ويعد تعلم الأطفال الاستسلام للنوم بمفردهم والقدرة على العودة إليه سريعا إذا استيقظوا أثناء الليل إنجازا هاما أيضا في هذه المرحلة من العمر، ولكن نما هو الحال بالنسبة لتعلم المشي فإن الخطوات الأولى تكون صعبة ومربكة. ويلاحظ أن البكاء في موعد النوم والاستيقاظ الباكي عند منتصف الليل أحد المشاكل الشائعة التي تعرض على أطباء الأطفال والمختصين في النوم، حيث يجد الوالدان من هذه المشكلة أمرا مزعجا جدا وقد يصعب حلها. ويندهش الوالدان عندما يعلمان أن كل الجهود التي تبذل من قبلهم للتغلب على هذه المشكلة هي في الواقع عوامل مساعدة على استمرارها. فعلى سبيل المثال نجد أن معظم الأباء والأمهات عادة ما يرفعو الطفل عندما يبكي من الفراش، يقومون بهز الطفل والغناء له وإطعامه وقد يقرئون له القصص بل وفي بعض الأحيان قد يحملونه إلى سريرهم الخاص وأحيانا يتركون الطفل يستسلم للنوم أمام التلفاز. فتساعد كل هذه الإجراءات على تهيئة الوضع للطفل للتعود على النوم في ظل والديه بدلا من النوم بمفرده.^{٣٩}

^{٣٩} المرجع السابق، اضطرابات النوم، ص. ٢١.



٣.٦.٢ النوم في عمر (٦-١٢) سنة

تقل مشاكل النوم الخاصة بالأطفال في هذه السنوات حيث ينام معظم الأطفال بسرعة وبعمق في الليل كما يتمتعوا بدرجة عالية من اليقظة والنشاط في النهار. وكما هو الحال عند الكبار، لا يتساوى الأطفال في طول فترة نومهم إلا أن البعض يحتاجون إلى ساعات نوم أقل من البعض الآخر.

ولكن يلاحظ إن المشكلة الرئيسية خلال هذه السنوات عادة ما تتمثل في موعد النوم أكثر من النوم نفسه. فقد يؤخر الطفل موعد النوم لمشاهدة التلفاز أو للقراءة أو لعمل الواجب المدرسي مما يؤدي إلى حرمانه من الحصول على قسط كافٍ من النوم. إن عدم أخذ الطفل كفايته من النوم يمكن أن يجعل الطفل سريع الغضب، قلقا وكثير النعاس أثناء النهار مما يؤدي إلى صعوبة التركيز في الفصل أثناء الدروس. ومن ناحية أخرى فإن من الأخطاء الشائعة ترك الأطفال يذهبون للنوم قبل وقت كبير من شعورهم بالنعاس حيث يجب أن تكون غرفة النوم مخصصة للنوم فقط.

٤.٦.٢ النوم في عمر (١٢-١٨) سنة

إن فترة المراهقة هذه هي أسرع وأكثر فترة ينمو فيها الجسم بعد فترات الطفولة الأولى. ولقد أوضحت الدراسات أن المراهقين يحتاجون إلى ساعة إضافية من النوم كل ليلة عما كانوا يحتاجونه قبل فترة المراهقة. وإذا سمح للأطفال في هذه السن للنوم كما يحلو لهم فإنهم سينامون حوالي تسع ساعات مثلاً، ولكنهم عادة ما ينامون أقل من ذلك بساعة أو ساعتين لنفس الأسباب التي ذكرت آنفاً عن المجموعة السابقة.^{٤٠}

^{٤٠} نفس المرجع، اضطرابات النوم، ص. ٢٣.